

※2026年07月31日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
1(土) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
3(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
3(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
4(火) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
4(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
5(水) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	永松萌生
5(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
7(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
7(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
7(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
8(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
8(土) 14:15-14:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
10(月) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
11(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
11(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
12(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
12(水) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
12(水) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
13(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
13(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永松萌生
17(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
18(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
18(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
19(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
19(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
19(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
21(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
22(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
24(月) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	永松萌生
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永松萌生
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
26(水) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
26(水) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	永松萌生
29(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
29(土) 15:15-15:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享
29(土) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村恵
31(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	榮南帆
31(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎天享

